

いじめ早期発見のための気づきリスト（保護者用）

LISTAHAN UPANG MAAGANG MATUKLASAN ANG PAMBU-BULLY (PARA SA MAGULANG)

(本気づきリストの活用例) (Listahan ng mga halimbawa na magagamit sa pagtuklas)

- 長期休業の終わり頃から新学期にかけて、日曜日から月曜日にかけてなど、休み明け前後に使用してお子さんの変化を把握 Alamin ang mga pagbabago ng anak sa pamamagitan ng pagkatapos o bago pumasok ng holidays at sa mahabang bakasyon hanggang sa bagong semester, mula Linggo hanggang Lunes,
- お子さんの様子が気になった時に、お子さんの変化を具体的に把握するために使用
Gagamitin ito upang mas lalong mauunawaan ang mga pagbabago sa iyong anak kapag nababahala tungkol sa sitwasyon nito.

※お子さんの様子で気になることがあれば、学校にご相談ください。

Kung mayroon mang anumang mga alalahanin tungkol sa sitwasyon ng iyong anak, mangyaring makipag-ugnayan o kumunsulta sa paaralan.

Pangalan ng anak

お子さんのお名前： _____

Petsa kung kailan sinulatan

記入日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____)

子どもの様子 Sitwasyon ng anak

【朝：登校前】 【Sa umaga: bago pumasok ng paaralan】

- なかなか起きてこなかったり、体調不良を訴えて休みたがったりする
Matagal bago bumangon, o ayaw pumasok at nais magpahinga dahil sinasabing masama ang pakiramdam.
- 学期初めや休み明けに登校を嫌がったり、元気がなかったりする
Ayaw pumasok sa paaralan sa simula ng semestre o pagkatapos ng bakasyon, at matamlay.
- 食欲がなくなったり、会話がなくなったりしている
Pagkawala ng gana sa pagkain o hindi na gaanong nakikipag-usap.

【夕方：下校後】 【Sa hapon: Pagkatapos makauwi mula sa paaralan】

- 勉強しなくなったり、集中力がなくなったりしている
Hindi na nag-aaral o nahihirapang mag-concentrate.
- 持ち物や自転車などが壊れたり、なくなったりする
Nasisira ang mga gamit o bisikleta, o nawawala.
- 必要以上にお金をほしがるようになった
Nagsimulang manghingi ng pera higit pa sa kailangan.
- 親しい友人と遊んだり、連絡を取ったりしなくなった
Hindi na nakikipaglaro o nakikipag-ugnayan sa mga malalapit na kaibigan.
- 服の汚れや体のあざや擦り傷があり、理由を言いたがらない
May mga mantsa sa damit, mga pasa o mga gasgas sa katawan at hindi nagsasabi ng dahilan.

【夜：就寝前後】 【Gabi: Bago matulog at pagkagising】

- 学校や友人の話題を避けるようになった
Nagsisimulang umiiwas sa mga usapin tungkol sa paaralan at mga kaibigan.
- 部活動や学校をやめたいと言うようになった
Nagsisimulang sabihin na nais ng huminto sa pag-pasok sa paaralan at club.
- 自分の部屋に閉じこもる時間が増えた
Mas lalong dumarami ang oras na nagkukulong sa sariling kwarto.
- ささいなことでイライラしたり、落ち着きがなくなった
Nagiging iritable sa mga maliliit na bagay o hindi mapakali.
- スマートフォンやSNSをひどく気にするようになった
Mas labis na nag-aalala tungkol sa mga smartphone at social media.
- 寝つきが悪かったり、夜眠れない様子がある
Nagkakaproblema sa pagtulog o nahihirapang makatulog sa gabi.

【その他気になること】 【Mga iba pang-inaalala】

()

子どもの様子が気になったら Kapag nababahala sa sitwasyon ng anak...

【学校への相談】 【Kumunsulta sa paaralan】

- 学校 Paaralan (Tel : ●●●-●●●-●●●●)
(夜間緊急ダイヤル Emergency dial sa gabi : 052-982-9350)
- 学校が実施するオンラインのいじめアンケート (アドレスや QR コード掲載)
Pagsasagawa ng paaralan ng mga katanungan sa pamamagitan online tungkol sa pambu-bully

【三重県教育委員会の主な相談窓口】 【Pangunahing tanggapan ng konsultasyon Mie-ken BoE】

- 子どもSNS相談みえ (中高生対象・平日17:00~22:00)
Childrens SNS consultation Mie (para sa junior at senior high school / weekdays 5pm hanggang 10pm)
- ネットみえ〜る (SNS上のいじめや不適切な書き込みの報告)
Net mieru (Pag-uulat ng pambu-bully at hindi naaangkop na mga post sa SNS)
- いじめ電話相談 (Tel : 059-226-3779 毎日24時間 24 oras at araw-araw)
Telephone counseling para sa bullying

